



1º Secundaria

Opción 1  
20.1 + 3.2

Opción 2  
20.1 + 3.2

16:00 a  
16:30

21:30 a  
22:00

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º de Secundaria	Asignatura	Lengua materna	Matemáticas	Ciencias. Biología	Lengua materna	Matemáticas
	Nombre del programa	<b>Difundamos la información</b>	<b>Problemas de proporcionalidad con constante decimal o fraccionaria II</b>	<b>Paquetes de la herencia</b>	<b>Construyendo con sentido</b>	<b>Cálculo de la cantidad base en problemas de porcentaje</b>
	Aprendizaje esperado	Escribe una monografía.	Calcula valores faltantes en problemas de proporcionalidad directa con constante natural, fraccionaria o decimal (incluyendo tablas de variación).	Describe la importancia, las funciones y la ubicación de los cromosomas, genes y ADN.	Escribe una monografía.	Resuelve problemas de cálculo de porcentajes, de tanto por ciento y de la cantidad base.
	Énfasis	Identificar propósito, destinatario, autor y componentes en monografías.	Construir tablas de proporcionalidad directa con constante fraccionaria y decimal.	Reconocer la ubicación e importancia de los cromosomas.	Construir planteamientos y preguntas iniciales.	Resolver problemas de cálculo de la cantidad base.



	Opción 1 20.1 + 3.2	Opción 2 20.1 + 3.2
1º Secundaria	16:30 a 17:00	22:00 a 22:30

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º de Secundaria	Asignatura	Matemáticas	Lengua materna	Geografía	Matemáticas	Lengua materna
	Nombre del programa	<b>Problemas de proporcionalidad con constante decimal o fraccionaria I</b>	<b>¿Qué investigo?</b>	<b>La diversidad cultural en el mundo</b>	<b>Cálculo de porcentajes</b>	<b>Uso de los esquemas en la monografía</b>
	Aprendizaje esperado	Calcula valores faltantes en problemas de proporcionalidad directa con constante natural, fraccionaria o decimal (incluyendo tablas de variación).	Escribe una monografía.	Asume una actitud de respeto y empatía hacia la diversidad cultural local, nacional y mundial para contribuir a la convivencia intercultural.	Resuelve problemas de cálculo de porcentajes, de tanto por ciento y de la cantidad base.	Escribe una monografía.
	Énfasis	Resolver problemas de proporcionalidad directa con constante fraccionaria y decimal.	Elegir temas de interés para monografías.	Identificar la distribución de la diversidad cultural en el mundo.	Resolver problemas de cálculo de porcentajes.	Usar y revisar esquemas para registrar temas y subtemas.



Opción 1  
20.1 + 3.2

Opción 2  
20.1 + 3.2

1º Secundaria

17:00 a  
17:30

22:30 a  
23:00

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º de Secundaria	Asignatura	Ciencias. Biología	Historia	Artes	Historia	Ciencias. Biología
	Nombre del programa	<b>Centro de control celular</b>	<b>Primero fue potencia; luego sucedió la Gran Depresión</b>	<b>Esas huellas que acarician el corazón</b>	<b>La Guerra Civil española</b>	<b>ADN: el código secreto de los seres vivos</b>
	Aprendizaje esperado	Describe la importancia, las funciones y la ubicación de los cromosomas, genes y ADN.	Analiza el fascismo y su papel impulsor de la Segunda Guerra Mundial.	Representa una situación vinculada a su contexto mediante distintas formas expresivas.	Analiza el fascismo y su papel impulsor de la Segunda Guerra Mundial.	Describe la importancia, las funciones y la ubicación de los cromosomas, genes y ADN.
	Énfasis	Identificar la ubicación, estructura y función del núcleo de la célula.	Analizar la situación de Europa y la presencia de Estados Unidos al término de la Primera Guerra Mundial, así como la crisis económica de 1929 y el Estado de bienestar.	Recrear memorias de la infancia a partir de la percepción visual y la cinestesia.	Explicar la expansión de los fascismos y las causas y consecuencias de la Guerra Civil española.	Describir la ubicación y la función del ADN.



	Opción 1 20.1 + 3.2	Opción 2 20.1 + 3.2
1º Secundaria	17:30 a 18:00	23:00 a 23:30

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º de Secundaria	Asignatura	Geografía	Formación cívica y ética	Tecnología	Formación cívica y ética	Geografía
	Nombre del programa	<b>La migración en México</b>	<b>Convivamos en paz</b>	<b>El impacto de la creación de objetos técnicos en la naturaleza y la sociedad</b>	<b>Por una convivencia pacífica</b>	<b>La diversidad cultural en México</b>
	Aprendizaje esperado	Explica las causas y consecuencias de la migración en casos específicos en el mundo.	Reconoce la cultura de paz como un conjunto de valores, actitudes, comportamientos y estilos de vida, y el rechazo a todo tipo de violencia.	Emplea herramientas y máquinas para transformar y aprovechar de manera eficiente los materiales y la energía en la resolución de problemas técnicos.	Reconoce la cultura de paz como un conjunto de valores, actitudes, comportamientos y estilos de vida, y el rechazo a todo tipo de violencia.	Asume una actitud de respeto y empatía hacia la diversidad cultural local, nacional y mundial para contribuir a la convivencia intercultural.
	Énfasis	Explicar las causas y consecuencias de las principales rutas migratorias en México.	Identificar componentes que promueven una cultura de paz en sus espacios de convivencia.	Reconocer que los materiales y energía utilizados en la creación de un objeto técnico tienen un impacto en la naturaleza y la sociedad.	Ejemplificar comportamientos que contribuyan a la convivencia pacífica y al rechazo de todo tipo de violencia.	Identificar la distribución de la diversidad cultural en México.



	Opción 1 20.1 + 3.2	Opción 2 20.1 + 3.2
1º Secundaria	18:00 a 18:30	23:30 a 24:00

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º de Secundaria	Asignatura	Artes	Tecnología	Historia	Tecnología	Inglés
	Nombre del programa	<b>Discursos visuales</b>	<b>Construcción de un objeto técnico</b>	<b>El ascenso del fascismo</b>	<b>Comunicación y códigos III</b>	<b>Dizzy Dean</b>
	Aprendizaje esperado	Representa una situación vinculada a su contexto mediante distintas formas expresivas.	Emplea herramientas y máquinas para transformar y aprovechar de manera eficiente los materiales y la energía en la resolución de problemas técnicos.	Analiza el fascismo y su papel impulsor de la Segunda Guerra Mundial.	Emplea herramientas y máquinas para transformar y aprovechar de manera eficiente los materiales y la energía en la resolución de problemas técnicos.	Habitual actions in negative/ Expressing habitual actions
	Énfasis	Plasmar eventos del presente a partir de paisajes, sonidos, colores, formas y movimientos.	Solucionar un problema técnico determinando la eficiencia y eficacia de los materiales y del uso de energía durante la operación del sistema técnico de producción del objeto técnico.	Analizar el origen y las características del fascismo.	Reconocer medios de comunicación de alta velocidad: la fibra óptica.	



	Opción 1 20.1 + 3.2	Opción 2 20.1 + 3.2
2° Secundaria	8:00 a 8:30	19:00 a 19:30

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2° de Secundaria	Asignatura	Lengua Materna	Matemáticas	Lengua materna	Matemáticas	Lengua materna
	Nombre del programa	<b>Juguemos con las palabras haciendo poesía</b>	<b>Proporcionalidad directa e inversa</b>	<b>La poesía también se pinta</b>	<b>Proporcionalidad inversa y arquitectura maya</b>	<b>Diversas formas de modelar un poema</b>
	Aprendizaje esperado	Crea textos poéticos con formas gráficas.	Analiza y compara situaciones de variación lineal y proporcionalidad inversa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica. Interpreta y resuelve problemas que se modelan con este tipo de variación, incluyendo fenómenos de la física y otros contextos.	Crea textos poéticos con formas gráficas.	Analiza y compara situaciones de variación lineal y proporcionalidad inversa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica. Interpreta y resuelve problemas que se modelan con este tipo de variación, incluyendo fenómenos de la física y otros contextos.	Crea textos poéticos con formas gráficas.
	Énfasis	Generar interpretaciones de textos poéticos con distintas formas gráficas.	Analizar y comparar situaciones de proporcionalidad directa e inversa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica.	Identificar características de caligramas.	Analizar y comparar situaciones de proporcionalidad inversa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica.	Explorar elementos plásticos en poemas.



	Opción 1 20.1 + 3.2	Opción 2 20.1 + 3.2
2° Secundaria	8:30 a 9:00	19:30 a 20:00

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2° de Secundaria	Asignatura	Matemáticas	Lengua materna	Matemáticas	Lengua materna	Matemáticas
	Nombre del programa	<b>Proporcionalidad directa III</b>	<b>Los acrósticos y sus características</b>	<b>Un subbaja matemático: proporcionalidad inversa</b>	<b>Al derecho y al revés, un poema es</b>	<b>Proporcionalidad inversa y sus representaciones</b>
	Aprendizaje esperado	Analiza y compara situaciones de variación lineal y proporcionalidad inversa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica. Interpreta y resuelve problemas que se modelan con este tipo de variación, incluyendo fenómenos de la física y otros contextos.	Crea textos poéticos con formas gráficas.	Analiza y compara situaciones de variación lineal y proporcionalidad inversa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica. Interpreta y resuelve problemas que se modelan con este tipo de variación, incluyendo fenómenos de la física y otros contextos.	Crea textos poéticos con formas gráficas.	Analiza y compara situaciones de variación lineal y proporcionalidad inversa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica. Interpreta y resuelve problemas que se modelan con este tipo de variación, incluyendo fenómenos de la física y otros contextos.
	Énfasis	Analizar y comparar situaciones de proporcionalidad directa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica.	Identificar características de acrósticos.	Analizar situaciones de proporcionalidad inversa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica.	Identificar características de palíndromos y otros textos poéticos con diversas formas gráficas.	Comparar situaciones de proporcionalidad inversa a partir de sus representaciones tabular, gráfica y algebraica.



	Opción 1 20.1 + 3.2	Opción 2 20.1 + 3.2
2° Secundaria	9:00 a 9:30	20:00 a 20:30

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2° de Secundaria	Asignatura	Historia	Ciencias. Física	Formación cívica y ética	Ciencias. Física	Historia
	Nombre del programa	<b>Imperio mexica e Imperio español</b>	<b>El universo en expansión</b>	<b>Acordar para solucionar las diferencias</b>	<b>La contribución de México al desarrollo de la cosmología</b>	<b>Europa en América</b>
	Aprendizaje esperado	Reconoce hechos ocurridos en Europa y América antes y durante los viajes de exploración. También estudia la relación entre la defensa de la religión cristiana y el proceso de conquista española.	Identifica algunos aspectos sobre la evolución del universo.	Analiza el conflicto y opta por la forma más conveniente para lograr objetivos personales sin dañar al otro.	Identifica algunos aspectos sobre la evolución del universo.	Reconoce hechos ocurridos en Europa y América antes y durante los viajes de exploración. También estudia la relación entre la defensa de la religión cristiana y el proceso de conquista Española.
	Énfasis	Conocer las características del Imperio español y las del Imperio mexica.	Reflexionar sobre la teoría del <i>big bang</i> y el universo en expansión.	Valorar la mediación como alternativa para solucionar los conflictos.	Conocer algunas aportaciones de científicos mexicanos al desarrollo de la cosmología.	Conocer los viajes de Colón y los primeros europeos que llegaron a América.





	Opción 1 20.1 + 3.2	Opción 2 20.1 + 3.2
2° Secundaria	9:30 a 10:00	20:30 a 21:00

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2° de Secundaria	Asignatura	Ciencias. Física	Formación cívica y ética	Tecnología	Formación cívica y ética	Ciencias. Física
	Nombre del programa	¿Cómo se mide el universo?	<b>Negociar para solucionar los conflictos</b>	<b>Los procedimientos de la gestión técnica</b>	<b>Comunicación eficaz para establecer acuerdos</b>	<b>¿Conoces el sistema solar?</b>
	Aprendizaje esperado	Identifica algunos aspectos sobre la evolución del universo.	Analiza el conflicto y opta por la forma más conveniente para lograr objetivos personales sin dañar al otro.	Planifica y organiza las acciones técnicas según las necesidades y oportunidades indicadas en el diagnóstico.	Analiza el conflicto y opta por la forma más conveniente para lograr objetivos personales sin dañar al otro.	Describe las características y la dinámica del sistema solar.
	Énfasis	Conocer y reflexionar sobre los diferentes métodos con los que se miden las distancias en el universo.	Reconocer en la negociación y la cooperación alternativas de solución pacífica de los conflictos.	Identificar los procedimientos básicos de la gestión técnica.	Reconocer que la comunicación asertiva es una forma de lograr objetivos personales sin dañar a los otros.	Reflexionar sobre algunas ideas previas acerca del sistema solar.



Opción 1  
20.1 + 3.2

Opción 2  
20.1 + 3.2

2° Secundaria

10:00 a  
10:30

21:00 a 21:30

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL  
Y  
GRADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2° de Secundaria	Asignatura	Artes	Tecnología	Historia	Inglés	Artes
	Nombre del programa	<b>Entre rastros y huellas</b>	<b>Importancia de la gestión técnica</b>	<b>Guerras religiosas</b>	<b>Dizzy Dean</b>	<b>Caleidoscopio de mi comunidad</b>
	Aprendizaje esperado	Representa acontecimientos importantes vinculados a la historia de su comunidad mediante distintas formas expresivas.	Planifica y organiza las acciones técnicas según las necesidades y oportunidades indicadas en el diagnóstico.	Reconoce hechos ocurridos en Europa y América antes y durante los viajes de exploración. También estudia la relación entre la defensa de la religión cristiana y el proceso de conquista española.	Habitual actions in negative/ Expressing habitual actions	Representa acontecimientos importantes vinculados a la historia de su comunidad mediante distintas formas expresivas.
	Énfasis	Resignificar lugares de su entorno a partir de vivencias trascendentales que acontecieron allí para buscar maneras de cuidarlos y difundir su importancia.	Reconocer el papel de la gestión técnica en la solución de problemas técnicos en procesos productivos.	Reconocer el papel de la religión en la guerra de la península ibérica, y las creencias religiosas y bélicas de los mexicas.		Generar prácticas artísticas que modelen una mirada hacia el arte ambiental en su comunidad.



Opción 1

20.1 + 3.2

Opción 2

22.1 + 14.2 + 6.3

3° Secundaria

11:00 a 11:30

15:00 a 15:30

## Aprendizajes esperados Semana 24

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3° de Secundaria	Asignatura	Lengua materna	Matemáticas	Lengua materna	Matemáticas	Lengua materna
	Nombre del programa	Ayer y hoy	Función coseno II	¡Bienvenidos a la radio!	Función tangente II	En la diversidad se encuentra la identidad
	Aprendizaje esperado	Emplea las TIC como fuente de información.	Resuelve problemas que implican el uso de las razones trigonométricas seno, coseno y tangente.	Valora la utilidad de las TIC como fuentes y medios de información al producir un programa de radio.	Resuelve problemas que implican el uso de las razones trigonométricas seno, coseno y tangente.	Valora la utilidad de las TIC como fuentes y medios de información al producir un programa de radio.
	Énfasis	Elaborar cuadros comparativos con características del Renacimiento con base en obras revisadas.	Dar sentido y significado a los valores de la función coseno.	Identificar características de la radio.	Dar sentido y significado a los valores de la función tangente.	Reconocer la importancia de las TIC para recabar y difundir información sobre culturas del mundo.

3° Secundaria	Opción 1 20.1 + 3.2	Opción 2 22.1 + 14.2 + 6.3
	11:30 a 12:00	15:30 a 16:00

## Aprendizajes esperados Semana 24

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3° de Secundaria	Asignatura	Matemáticas	Lengua materna	Matemáticas	Lengua materna	Matemáticas
	Nombre del programa	<b>Función coseno I</b>	<b>Textos y contextos</b>	<b>Función tangente I</b>	<b>La radio sigue vigente</b>	<b>Pendiente y tangente</b>
	Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican el uso de las razones trigonométricas seno, coseno y tangente.	Emplea las TIC como fuente de información.	Resuelve problemas que implican el uso de las razones trigonométricas seno, coseno y tangente.	Valora la utilidad de las TIC como fuentes y medios de información al producir un programa de radio.	Resuelve problemas que implican el uso de las razones trigonométricas seno, coseno y tangente.
	Énfasis	Dar sentido y significado a la función coseno.	Escribir textos que describan el contexto social del Renacimiento.	Dar sentido y significado a la función tangente.	Comprender la importancia de los programas de radio como medios de difusión.	Analizar la relación entre la pendiente y la recta tangente en problemas geométricos.



Opción 1

20.1 + 3.2

Opción 2

22.1 + 14.2 + 6.3

3° Secundaria

12:00 a 12:30

16:00 a  
16:30

## Aprendizajes esperados Semana 24

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3° de Secundaria	Asignatura	Historia	Ciencias. Química	Formación cívica y ética	Ciencias. Química	Historia
	Nombre del programa	<b>Del Barroco al Neoclásico</b>	<b>¿Cuáles son los ácidos y bases más importantes en la industria?</b>	<b>¿Qué es la cultura de paz?</b>	<b>¿Cuáles son las reacciones de neutralización más importantes en la vida diaria?</b>	<b>Federalistas y centralistas</b>
	Aprendizaje esperado	Reconoce las características del Neoclásico y la influencia de la Ilustración en la creación de nuevas instituciones científicas y académicas.	Identifica ácidos y bases en materiales de uso cotidiano.	Promueve la cultura de paz en sus relaciones con los demás y en su manera de influir en el contexto social y político.	Identifica la formación de nuevas sustancias en reacciones ácido-base sencillas.	Explica las dificultades de México para constituirse como nación independiente.
	Énfasis	Reconocer las características del arte neoclásico y las instituciones académicas y científicas que prosperaron.	Reconocer la importancia de ácidos y bases en la industria.	Reflexionar sobre los elementos que componen la cultura de paz.	Reconocer la importancia de las reacciones de neutralización en la vida diaria.	Explicar las diferencias entre el proyecto de república federalista y el centralista.



Opción 1

20.1 + 3.2

Opción 2

22.1 + 14.2 + 6.3

3° Secundaria

12:30 a 13:00

16:30 a  
17:00

## Aprendizajes esperados Semana 24

NIVEL  
Y  
GRADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3° de Secundaria	Asignatura	Ciencias. Química	Formación cívica y ética	Tecnología	Formación cívica y ética	Ciencias. Química
	Nombre del programa	¿Cómo identifico los ácidos y las bases?	La paz: tarea de la humanidad	Análisis sistémico de propuestas técnicas	La paz: un desafío mundial	¿Cuáles son las reacciones de neutralización más importantes en la industria?
	Aprendizaje esperado	Identifica ácidos y bases en materiales de uso cotidiano.	Promueve la cultura de paz en sus relaciones con los demás y en su manera de influir en el contexto social y político.	Propone alternativas de solución a problemas técnicos y elabora proyectos de innovación.	Promueve la cultura de paz en sus relaciones con los demás y en su manera de influir en el contexto social y político.	Identifica la formación de nuevas sustancias en reacciones ácido-base sencillas.
	Énfasis	Reconocer la importancia de ácidos y bases en la vida cotidiana.	Comprender que la paz es una tarea de la humanidad.	Analizar de manera sistémica la propuesta elegida para aminorar riesgos sociales y naturales en el entorno.	Analizar los desafíos que implica promover la cultura de paz.	Reconocer la importancia de las reacciones de neutralización en la industria.



Opción 1

20.1 + 3.2

Opción 2

22.1 + 14.2 + 6.3

3° Secundaria

13:00 a 13:30

17:00 a  
17:30

## Aprendizajes esperados Semana 24

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3° de Secundaria	Asignatura	Artes	Tecnología	Historia	Inglés	Artes
	Nombre del programa	<b>El arte, una herramienta para la paz</b>	<b>Innovaciones técnicas para la sustentabilidad</b>	<b>Efectos de la guerra de Independencia</b>	<b>Dizzy Dean</b>	<b>Transformando la humanidad</b>
	Aprendizaje esperado	Representa eventos históricos de la humanidad mediante distintas formas expresivas.	Propone alternativas de solución a problemas técnicos y elabora proyectos de innovación.	Explica las dificultades de México para constituirse como nación independiente.	Habitual actions in negative/ Expressing habitual actions	Representa eventos históricos de la humanidad mediante distintas formas expresivas.
	Énfasis	Analizar los elementos simbólicos o metafóricos presentes en obras o manifestaciones artísticas que aborden la temática de la paz como parte de la historia de la humanidad.	Desarrollar una propuesta de innovación técnica considerando el desarrollo sustentable.	Explicar la crisis económica, la desigualdad social y la distribución de la población después del movimiento de Independencia.		Representar de manera artística el impacto de un evento negativo de la humanidad sobre la naturaleza y comprenderlo a partir de obras o manifestaciones artísticas de distintos lugares del mundo.



Opción 1  
20.1 + 3.2

Opción 2  
20.1 + 3.2

1°, 2° y 3°  
Secundaria

10:30 a 11:00

18:30 a  
19:00

## Aprendizajes esperados **Semana 24**

NIVEL Y GRADO		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1°, 2° y 3° de Secundaria	Asignatura	Vida saludable	Educación Física	Cívica y Ética en diálogo	Educación Física	Vida saludable
	Nombre del programa	<b>¿Cómo ampliar mis opciones de alimentación saludable?</b>	<b>¡A jugar quemados!</b>	<b>No se excluye a mujeres ni a hombres: acciones por la igualdad</b>	<b>Disco volador</b>	<b>Me activo</b>
	Énfasis	Conocer menús de comidas saludables.	Mostrar su potencial motriz al ejecutar movimientos de patrones establecidos realizando lanzamientos y recepción de diferentes tipos de pases.	Reconocer que entre todos podemos lograr la igualdad entre mujeres y hombres, haciéndonos responsables de nuestras emociones, sentimientos y actitudes.	Utilizar sus habilidades, a través de diversas actividades lúdicas e iniciación deportiva, para favorecer su desempeño motor encaminado al deporte alternativo disco volador.	Conocer cómo reducir los comportamientos sedentarios a lo largo del día.